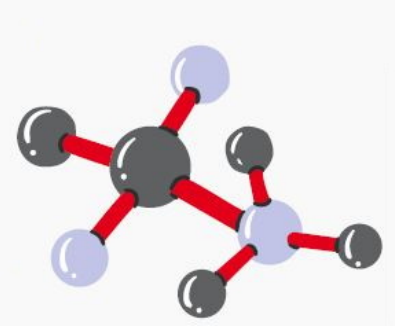




العائلة في الحياة اليومية

النزاع\الخلافات في حياة العائلة

العائلة موجودة طوال الوقت في المنزل وجالسة على أمع بعضها، من الممكن ان يؤدي ذلك الى حدوث نزاعات أو صراعات.

التعامل مع النزاعات\الخلافات:

يمكن ان يؤدي التواجد في المنزل في هذه الأوقات الى ارتفاع حدة\زيادة احتقان الامور.

كيف يستطيع المرء التعامل مع هكذا حالات كعائلة؟

تحدث الصعوبات على الأغلب بسبب نفس المواضيع او الامور، على سبيل المثال، عندما تتعلق المسألة بالترتيب.

من الامور المُساعدة لكثيراً من العائلات، عندما تجلس العائلة غالباً مع بعضها البعض، على سبيل المثال، كل مساء في نفس الوقت.

يستطيع الجميع التحدث أثناء ذلك في المواضيع المُتأزمة ويمكنهم تقديم آرائهم بشأنها، وكيف يمكن حل تلك الخلافات او القضايا.

من اجل التحضير لذلك يمكن الاعتماد على إيموجي او سمالي القيروس (انظر الى استمارة الرسوم في الرسالة الالمانية) و

استعمالها، من اجل إظهار و توضيح ما يحدث حالياً. يجب أخذ مشاعر الأطفال و أحاسيسهم في فترة الأزمة هذه على محمل الجد.

يجب مُراعاة الشروط الأساسية التالية اثناء ذلك:

- الحق ليس مع الأولياء دائماً
- الأطفال جيّدون جداً في إيجاد الحلول
- الأطفال ايضاً يستطيعون التحدث حتى الانتهاء بدون مقاطعة
- جميع الاقتراحات تستحق التقدير، حتى اذا لم تكن قابلةً للتطبيق. يستطيع المرء القيام برد الفعل او القول على سبيل المثال "انا لست متأكداً، من امكانية تحقق ذلك او انه امكانية فعله، هل لديك فكرة اخرى؟"
- أحيانا تأخذ المسألة بعضاً من الوقت، حتى يتم العمل بالإجراءات والقواعد الجديدة

المهم هو، ان يلتزم الجميع بالاتفاقيات الجديدة التي تم إيجادها. لدى كل فرد من أفراد العائلة الحق في التذكير بالإجراءات و القواعد الجديدة.

اذا توضّح انه لا يتم تفعيل العمل بتلك القواعد الجديدة، يمكن مناقشة ذلك أثناء جلسة العائلة التالية.

فكر، كيف حالك الان: (انظر الى استمارة الرسوم في الرسالة الالمانية)

- انا استمتع ب...
- انا انزعج من ...
- انا لدي خوف من ...
- انا فخور ب ...

فكرة او اقتراح لعب للعائلة

بناء او تجهيز مُجمع ألعاب للعائلة.

يُشارك جميع أفراد العائلة في حلقة الألعاب اليومية.

يتم تدوين فعاليات المشاركة في اللعب. يتبين في نهاية الاسبوع من هو ملك اللعب او من هي ملكة اللعب، يمكن استعمال جميع

الالعب الموجودة او المتوفرة.

أفكار من أجل ألعاب بسيطة

مَن أنا؟

المطلوب او الضروري لذلك هو قلم، ورقة و شريط لاصق. كل لاعب و كل لاعبة يكتب اسم شيء (شخص، حيوان او اسم جماد) على قطعة ورقة و يُلصقها على جبين احد المشتركين في اللعبة، بدون ان يعرف هذا الشخص ما هو مكتوب على هذه الورقة. يبدأ الشخص الاصغر سناً الآن في طرح الأسئلة، ماذا يمكن ان يكون ذاك او تلك. يجب ان يتم طرح الأسئلة بطريقة، بحيث يمكن الاجابة عليها ب "نعم" او "لا" فقط، على سبيل المثال "هل انا امرأة؟" - "هل انا انسان؟" وهكذا. من الممكن طرح اسئلة كثيرة، حتى تتم الإجابة ب "لا". بعد ذلك يأتي دور الشخص التالي بالتسلسل. مَن يتمكن من الإجابة و تحزير، من هو او من هي، يكون هو الرابع.

رسام الاثنين

المطلوب او الضروري لذلك هو قلم، ورقة و ساعة. يتم تشكيل مجموعتين. مجموعة ترسم و مجموعة تحزر او تُخمن. مجموعة الرسم تبدأ برسم شيء لا تعرفه المجموعة الاخرى. اذا استطاعت مجموعة التحزير او التخمين من معرفة الشيء الذي تم رسمه في الوقت المحدد المتفق عليه، فإنها تحصل على 1 نقطة. اذا لم تستطع الاجابة، فإنها تحصل على 0 نقطة. في الجولة التالية تتحول مجموعة التحزير و التخمين الى مجموعة الرسم. يمكن ان تكون المُسميات على سبيل المثال: نظارة التواليت (إطار او موضع الجلوس على التواليت)، رافعة المستودعات، مارد ضخ، ساحرة خيرة، حفر الانف و هكذا.

تحزير و تخمين الكلمات

المطلوب او الضروري لذلك هو قلم، ورقة. احد اللاعبين يُفكر في كلمة في سره. هنا يصلح، انه كلما طال وقت التحزير كلما اصبح أصعب. يتم رسم شخطة صغيرة لكل حرف على الورقة. الهدف هو، تحزير و معرفة هذه الكلمة في اقصى سرعة ممكنة. يُسمح اثناء ذلك باقتراح الحروف - التي يتم كتابتها في الفراغات و الاماكن المناسبة لها. اذا تكرر الحرف الواحد، يجب كتابته بعدد المرات التي ينبغي ان يُكتب. من يكتشف و يحزر تلك الكلمة أولاً، يحصل على 1 نقطة.

اقتراحات لصفحات الكترونيةwww.kabu-app.de

محتويات لأطفال في سن المدرسة الابتدائية، عروض للتسلية و غنية بالتعليم.

www.ohrka.de/

صفحة سماعية للأطفال

www.abenteuer-regenwald.de

مغامرات في الغابة المطرية

استمارة الرسوم: انظر الى الرسالة الالمانية

- الفيروس المرح
- الفيروس الغضبان
- الفيروس الخائف
- الفيروس الفخور

المراكز المسؤولة عن الطوارئ و حالات الأزمات

قضاء أسابيع عديدة سوية في المنزل، يمكن ان تشكل عبئاً صعباً نوعاً ما لجميع المشتركين و ان تؤثر على علاقة الأولياء مع الاطفال بشكل سلبي. تحدث غالباً مُشادات و خلافات او مشاجرات في المواقف الاستثنائية الغير مُعتادة. اذا لم يتم التمكن من تحديد ذلك و حله، فإنه من الأفضل، أخذ استشارة الأخصائيين.

- **JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE
BERATUNGSSTELLE REGENSBURG**

مركز الرعاية و الاستشارة للشباب اليافعين والعائلات في Regensburg
Tel: 0941/507-2762

أوقات الدوام:

Montag-Donnerstag 8.30 -12.00 Uhr und 13.30 -17.00 Uhr

Freitag 8.30 -15.00 Uhr

- **BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN
KRISENSITUATIONEN:**

في حال تعرض الاطفال او اليافعين للإساءة او الخطر في مواقف حرج

أثناء أوقات الدوام:

Tel. (0941) 507-2512

jugendamt@regensburg.de

خارج أوقات الدوام:

Tel. (0941) 507-4760

jugendschutz@regensburg.de

- **الأسئلة عن الدفع المادي:**

Tel. (0941) 507-3514

- **أسئلة اخري و مختلفة:**

Tel. (0941) 507-1512

jugendamt@regensburg.de

- **Oder: www.bke-beratung.de**

Familie im Alltag

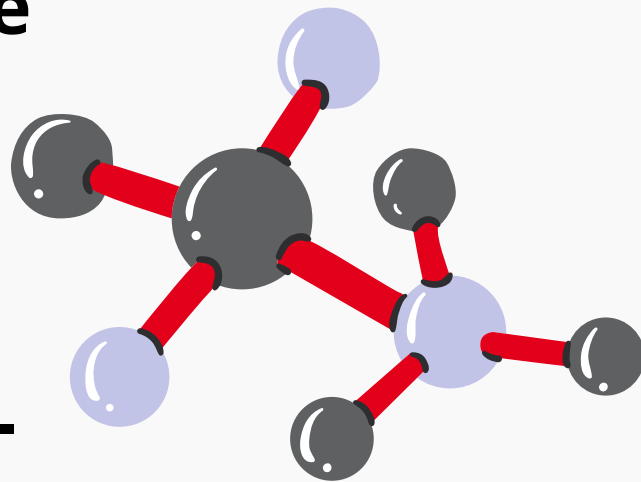
Konflikte im Familienleben

Viren-Emojis

Spielidee für die Familie

Medientipps

**Ansprechstellen in Not-
und Krisensituationen**



FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

KONFLIKTE IM FAMILIENLEBEN

Die Familie ist die ganze Zeit zuhause und sitzt aufeinander, da kann es unweigerlich zu Streitereien und Konflikten kommen.

MIT KONFLIKTEN UMGEHEN

In diesen Zeiten kann es zuhause durchaus mal hoch hergehen.

Wie kann man als Familie damit umgehen?

Es wird meistens bei den gleichen Themen schwierig, z. B. wenn es ums Aufräumen geht.

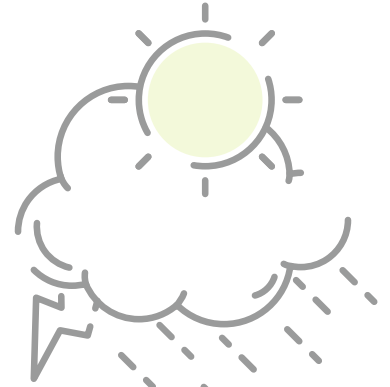
Vielen Familien hilft es, wenn sie sich öfter zusammensetzen, z.B. jeden Abend um dieselbe Zeit. Alle können kritische Themen ansprechen und Vorschläge machen, wie sie gelöst werden können. Zur Vorbereitung können die Viren-Emojis auf der nächsten Seite genutzt werden, um zu zeigen, was gerade los ist! Die Gefühle der Kinder in diesen Krisensituationen müssen ernst genommen werden.

Folgende Grundsätze sollten dabei beachtet werden:

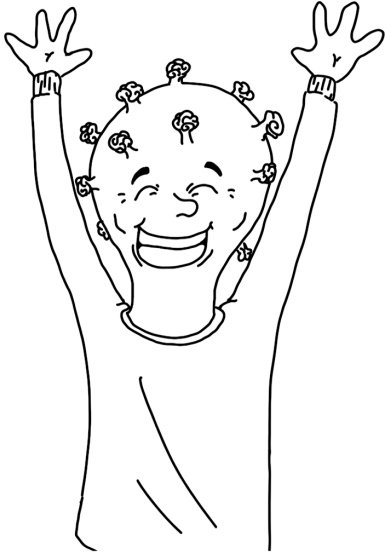
- Eltern haben nicht immer Recht
- Kinder sind im Finden von Lösungen sehr gut
- auch Kinder dürfen ausreden
- alle Vorschläge verdienen Wertschätzung, auch wenn sie nicht umsetzbar sind. Man kann dann z.B. so reagieren: „Ich bin mir nicht sicher, ob das so funktioniert, fällt dir noch was anderes ein?“
- manchmal dauert es ein bisschen, bis die neuen Regeln funktionieren

Wichtig ist, dass sich alle an die neu gefundenen Vereinbarungen halten. Jedes Familienmitglied hat das Recht, an die neuen Regeln zu erinnern.

Wenn sich herausstellt, dass die neuen Absprachen nicht funktionieren, kann das bei der nächsten Familiensitzung besprochen werden.



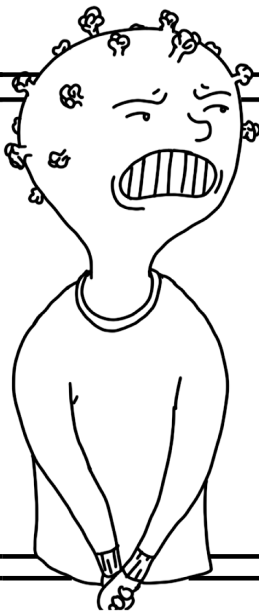
Überlege, wie es dir gerade geht



Ich habe Spaß an

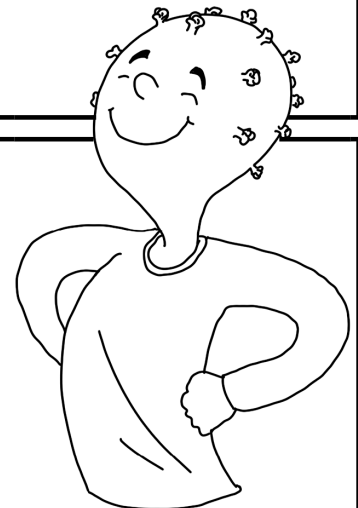


Ich ärgere mich über



Ich habe Angst vor

Ich bin stolz auf





SPIELIDEE FÜR DIE FAMILIE

Einrichten eines familiären Spielcasinos.

Alle Familienmitglieder nehmen an den täglichen Spielrunden teil. Die Spielergebnisse werden notiert. Am Ende der Woche steht der Spielkönig oder die Spielkönigin fest. Alle Spiele, die vorhanden sind, können genutzt werden.

IDEEN FÜR EINFACHE SPIELE

Wer bin ich?



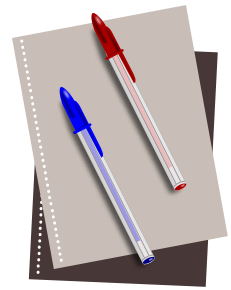
Benötigt werden Stift, Zettel und Klebeband.

Jeder Spieler und jede Spielerin schreibt den Namen einer Figur (Person, Tier oder Gegenstand) auf einen Zettel und klebt ihn einer Mitspielenden Person auf die Stirn, ohne dass diese Person erfährt, was darauf steht.

Der oder die Jüngste fängt jetzt an Fragen zu stellen, wer er oder sie sein könnte. Die Fragen müssen so gestellt werden, dass sie mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden können, z.B. bin ich eine Frau, bin ich jung, bin ich ein Mensch usw.? Es können so viele Fragen gestellt werden, bis das erste Mal die Antwort "Nein" lautet. Dann ist die nächste Person dran.

Wer als Erster oder Erste errät, wer er oder sie ist, hat gewonnen.

Montagsmaler



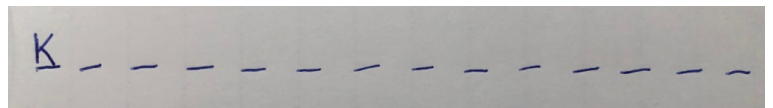
Benötigt werden Stift, Zettel und eine Uhr.

Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Zeichengruppe und eine Rategruppe. Die Zeichengruppe beginnt einen Begriff zu zeichnen, den die andere Gruppe nicht kennt. Wenn die Rategruppe den Begriff innerhalb der vereinbarten Zeit errät, erhält sie einen Punkt. Wenn nicht bekommt sie null Punkte. In der nächsten Runde wird die Rategruppe zur Zeichengruppe.

Begriffe können sein:

Klobrille, Gabelstapler, Riese, Fee, Nasenbohrer usw.

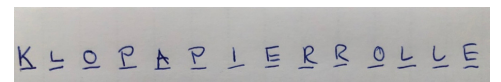
Wörterrätsel



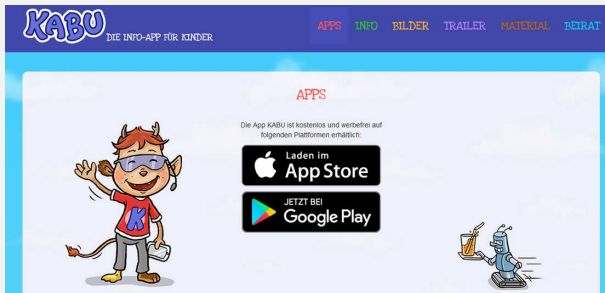
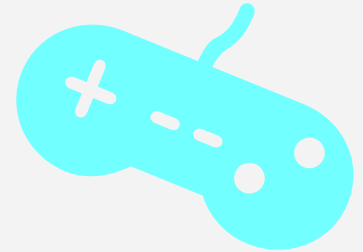
Benötigt werden Stift und Zettel.

Ein Spielender denkt sich ein Wort aus. Dabei gilt, je länger desto schwieriger. Für jeden Buchstaben wird ein Strich auf das Blatt Papier gemalt. Das Ziel ist es, das Wort so schnell wie möglich zu erraten. Dabei dürfen Buchstaben vorgeschlagen werden - die dann an die entsprechende Stelle geschrieben werden. Wenn der Buchstabe mehrmals vorkommt, wird er so oft wie nötig eingetragen.

Wer das Wort als Erstes errät, bekommt einen Punkt.



MEDIENTIPPS



www.kabu-app.de

Inhalte für Kinder im Grundschulalter
unterhaltsam und lehrreich aufbereitet



www.ohrka.de/

Hörportal für Kinder



www.abenteuer-regenwald.de

Abenteuer im Regenwald

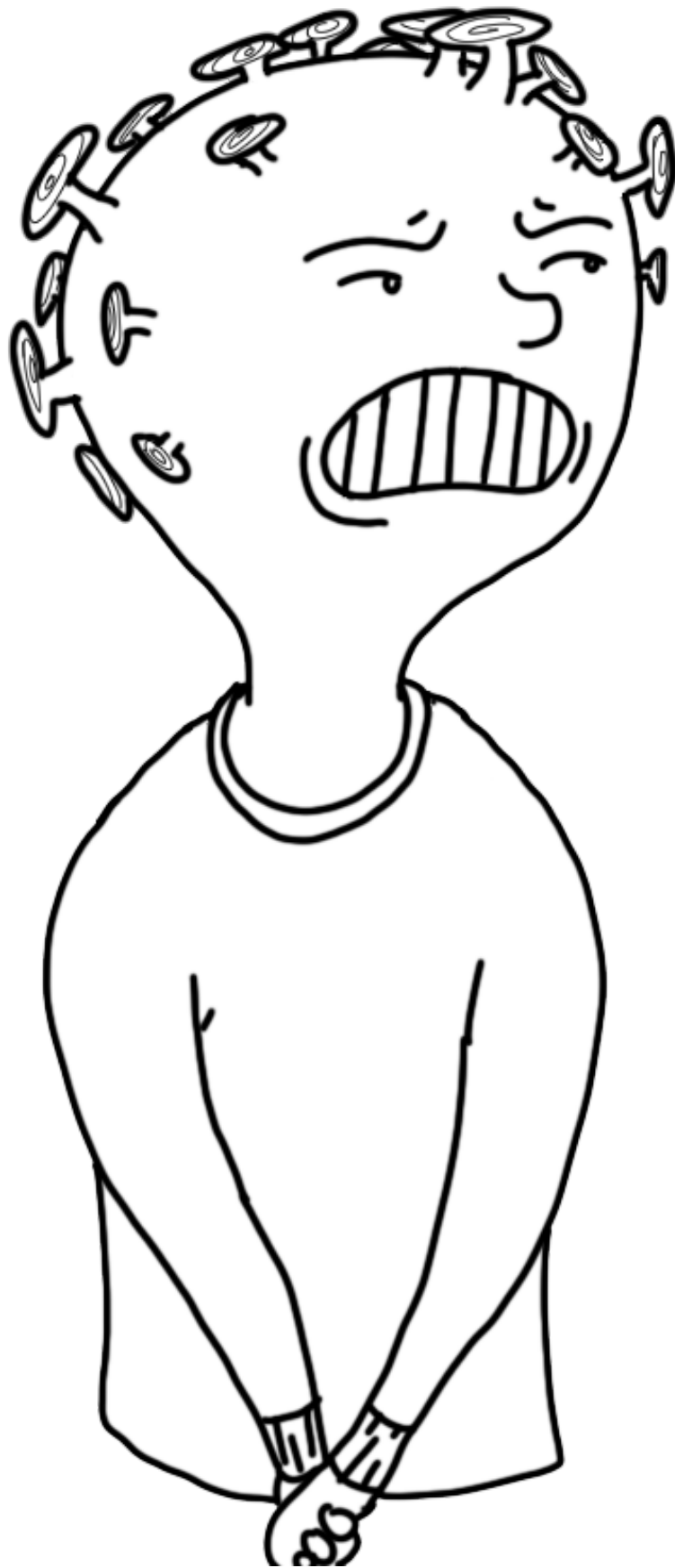
Mal mich bunt



Spaßvirus

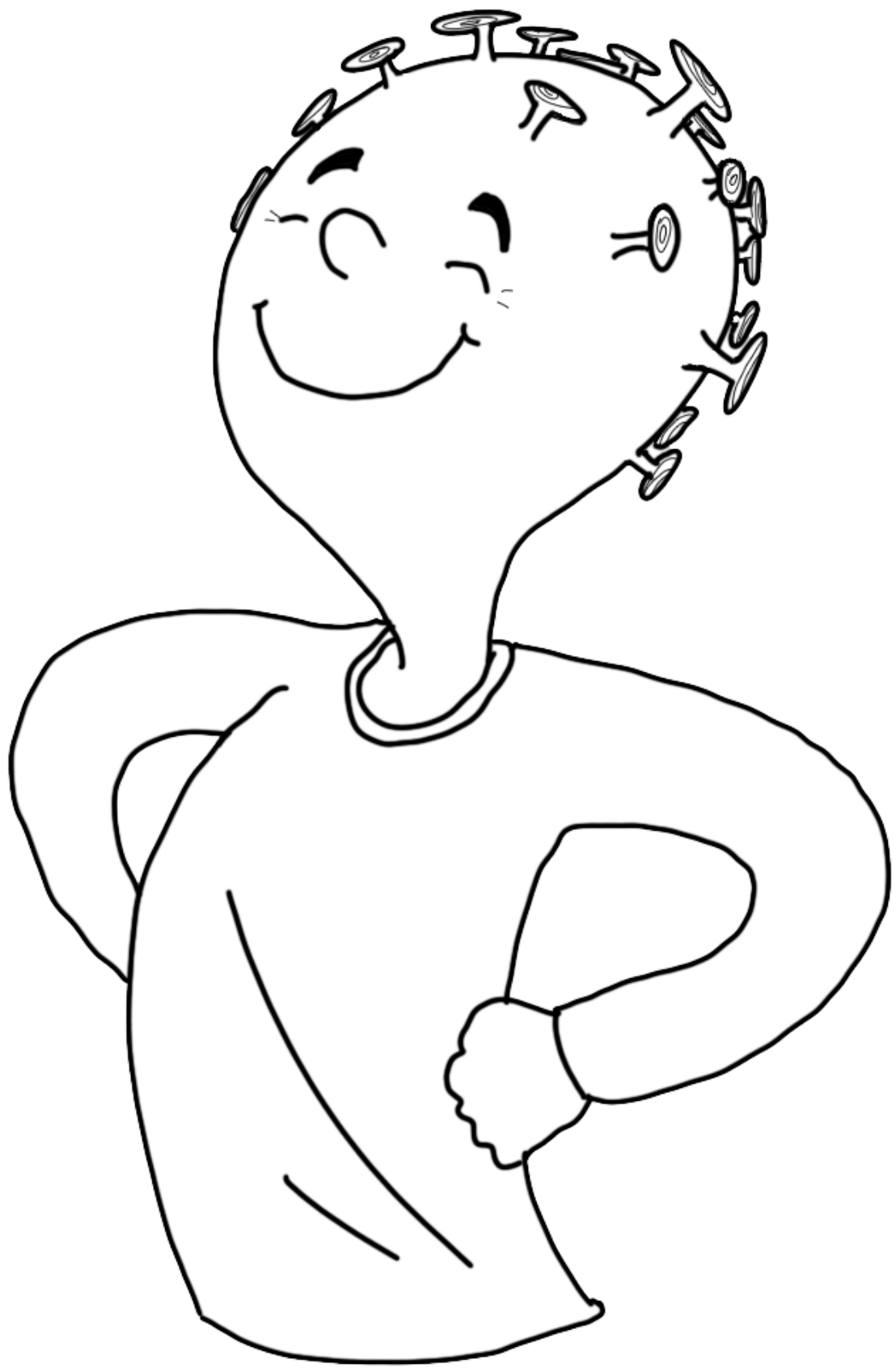


Wutvirus



Angstvirus

@vablo_



Stolzvirus

ANSPRECHSTELLEN FÜR NOT- UND KRISENSITUATIONEN

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Konflikte und Streitereien entstehen in Ausnahmesituationen häufiger. Falls diese nicht mehr eingrenzbar werden, empfiehlt es sich, fachlichen Rat einzuholen.

JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG

Tel: 0941/507-2762

Erreichbarkeit:

Mo-Do 8.30 -12Uhr 13.30 -17.00 Uhr,

Fr 8.30 -15 Uhr

BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN KRISENSITUATIONEN:

während der Bürozeiten

TEL. (0941) 507-2512

jugendamt@regensburg.de

außerhalb der Bürozeiten

TEL. (0941) 507-4760

jugendschutz@regensburg.de

Finanzielle Fragen: Tel. (0941) 507-3514

sonstige Fragen Tel. (0941) 507-1512

jugendamt@regensburg.de

oder: www.bke-beratung.de

